

# La Natur'O Naturelle



Ecole de Naturopathie Holistique par correspondance  
Rd 554 la vignasse 83210 Belgentier Site <http://lanaturonaturelle.com>  
N° déclaration à la Direccte 93830579283. Datadockée et référencée Qualiopi.  
P/ 06.19.55.89.95 Mail : [lanaturonaturelle@gmail.com](mailto:lanaturonaturelle@gmail.com)

## PROGRAMME DETAILLE DES COURS 2023

### LES 32 MODULES DE LA FORMATION

#### « CONSEILLER EN NATUROPATHIE HOLISTIQUE »

**Formation de 980 heures** avec possibilité de faire un stage pratique chez un professionnel ou dans un magasin diététique. Demander la convention à la tutrice.

#### **Les cours par correspondance : 937 heures**

- + Modules d'Anatomie-Physiologie-Pathologie
- + Modules de Techniques Naturopathiques
- + Devoir de synthèse
- + Révisions
- + entraînement à l'examen par visio, rencontres...

#### **Les cours en présentiel : 43 heures**

- 2 jours : Stage de Techniques Manuelles : initiation 15 heures.
- 1 journée : droits juridiques, installation, questionnaire : 7 heures
- facultatif : 2 journées « entraînement à la consultation et au questionnaire ». 14 heures
- 1 journée : certification : 7 heures
- Stages pratiques facultatifs chez un thérapeute, un magasin diététique, un centre bien être...de une à deux semaines.

-----

**I/ LES COURS avec un suivi pédagogique.** Les modules se suivent dans cet ordre car ils sont complémentaires et indispensables pour une bonne compréhension de la naturopathie.

- + **Module 1. Les grandes « médecines » du monde.**  
Le Chamanisme. La « Médecine » Traditionnelle Chinoise. La « médecine » Ayurvédique. La Naturopathie et ses 5 fondements : l'humorisme. Le vitalisme. L'hygiénisme. Le causalisme. L'holisme. Hippocrate et sa théorie. L'énergie Vitale. L'Allopathie. La réglementation.

## ✚ **Module 2. Santé et techniques naturopathiques.**

Notions de Santé. Les concepts de base : maladie, guérison, effet placebo. Le déséquilibre intérieur. La compréhension de la maladie. L'importance des états d'âme. Le décodage biologique. L'énergie Vitale. Les émonctoires et la dérivation émonctorielle. La maladie aiguë. La maladie chronique. Le Vitalisme. Comment garder la santé, détoxiner, énergétiser par les dix techniques naturopathiques et les trois phases de la cure naturopathique. Le stress. La prévention et l'éducation à la santé. La complémentarité avec le corps médical.

## ✚ **Module 3. L'infiniment petit.**

L'atome. Les molécules. L'énergie nucléaire. Les Energies renouvelables. L'équilibre acido basique. Le PH du corps. Les oligo éléments. Les sels de Schussler. L'épigénétique.

## ✚ **Module 4. L'appareil urinaire.**

Le fonctionnement de l'appareil urinaire et ses problématiques. Symbolique des reins. Conseils naturopathiques. Le drainage des reins.

## ✚ **Module 5. L'hydrologie.**

L'hydrothérapie. Thermalisme. Balnéothérapie. Thalassothérapie. La dérivation émonctorielle. Bains hyperthermiques. Le Dr Salmanoff. Le Bain dérivatif. France Guillain. Le hammam. Le sauna. Méthode Abbé Kneipp. La thermothérapie différentielle : la méthode Gardelle. L'hydrologie du colon.

Les bienfaits de l'eau sur le corps : les différentes eaux : de source, minérale, dynamisée, eau de Quinton. La mémoire de l'eau. Préservation de l'eau. L'écologie. La cristallisation.

## ✚ **Module 6. Le système pulmonaire.**

Les échanges gazeux. Le rôle des poumons et du diaphragme. La médecine traditionnelle chinoise. La méthode Mézières. Les problématiques. Les conseils naturopathiques.

## ✚ **Module 7. Techniques respiratoires.**

La sous-oxygénation. Les dysfonctionnements de l'appareil respiratoire. La pollution de l'air. La pollution domestique. Les ions négatifs et les ions positifs. Le bol d'air Jacquier. L'Oxygénothérapie. La Méthode Gérest. Les pranayamas. Exercices de rééducation. Les cures thermales. Les huiles essentielles et la diffusion. Le stress. Le Training autogène. La cohérence cardiaque. Le yoga.

## ✚ **Module 8. Les organes des sens.**

- L'audition. Le fonctionnement. Le son. L'ouïe chez l'enfant. Les dangers du bruit. La surdité. L'émotionnel. La MTC et l'oreille. L'auriculothérapie. Guide décibels. Les acouphènes.
- L'odorat. Le fonctionnement. Rééducation de l'odorat. L'odorat chez l'enfant. Le pot Néti.

- La vue. Le fonctionnement. La méthode de Bates. La rééducation de la vue. La vue chez l'enfant. Conseils naturopathiques. Le stress et la vue.
- Le goût. Anatomie de la langue. L'étude de la langue en MTC. Les dysfonctionnements. Conseils naturopathiques. Les saveurs de base.
- Le toucher. Les fonctions de la peau. L'émotionnel. Emonctoire. Les agressions de la peau. Conseils naturopathiques. La peau et la MTC.

#### **Module 9. Les techniques vibratoires.**

La musicothérapie et ses bienfaits. Les différentes pédagogies. Les planètes de Gustav Holst. Les bols tibétains. Les diapasons. Les chakras. La lithothérapie. Méthode de purifications des pierres et programmation. La lumphothérapie. Bienfaits des rayons de soleil. Les ondes électromagnétiques. La chromothérapie. Couleurs et chakras.

#### **Module 10. Le système digestif.**

Les principaux organes de la digestion. La flore intestinale. Le temps de la digestion. Le jeûne. Les problématiques. Les émonctoires. Le drainage. Les métaux lourds. Les conseils naturopathiques.

#### **Module 11. La diététique et la nutrition.**

La Diététique. Agriculture intensive. Le « Bio ». L'Agro écologie. La Permaculture. La Biodynamie. Manger de saison. La malbouffe et son impact. L'information médiatique. L'alimentation équilibrée. Le gaspillage. Les régimes : la chrononutrition. Le végétarisme. Le jeûne. Les mono diètes. La Médecine traditionnelle chinoise et l'alimentation. La prise en compte de l'émotionnel. Conseils naturopathiques

La nutrition : les aliments. Les macronutriments : glucides, lipides, protéines. Les fibres alimentaires. Les micro nutriments : les vitamines, les minéraux et les oligo éléments. Les super aliments : pré et probiotiques, la lactofermentation. Les graines germées, les produits de la ruche.

L'homéostasie du corps. Les problématiques liées à la digestion. Les troubles du comportement liés à l'alimentation. Le PH du corps.

#### **Module 12. L'Iridologie.**

Historique. La structure de l'iris. La couleur. Les trames. Les cercles iriens. Les zones iriennes. Les signes iriens. Les tâches. L'examen de vitalité. Les excès toxiques. La mydriase. Le myosis. L'étude de l'œil et la MTC (technique traditionnelle chinoise). Les terrains.

#### **Module 13. Le système endocrinien.**

Le fonctionnement hormonal. Les glandes endocrines et exocrines. Les problématiques liées à un dysfonctionnement des glandes. Les hormones. Les différents diabètes. Le stress et les glandes endocrines. Les glandes et les chakras. Conseils naturopathiques.

#### **Module 14. La Phytothérapie.**

L'évolution botanique. Historique de la phytothérapie. Les différences entre l'alopathie et la phytothérapie. La botanique. Composition chimique des plantes. Les fonctions. Les utilités. Les propriétés médicinales des végétaux.

Récolte et utilisation des plantes. Les formes galéniques. Les plantes par systèmes. Descriptif des principales plantes. La Permaculture. Le jardinage bio.

#### **Module 15. L'appareil ostéo-musculaire.**

L'Ostéologie : le squelette. L'arthrologie : les articulations. La myologie : les muscles. Les différentes problématiques. Le symbolisme. L'acidose. La sédentarité. Les conseils naturopathiques.

#### **Module 16. technique de bilan : la morphopsychologie**

La dilatation. La rétractation. La typologie de Marchesseau. Les zones du visage. Cadre, vestibules. Les tempéraments d'Hippocrate. Les diathèses de Ménétrier. La médecine traditionnelle chinoise : la réflexologie faciale. Etude des mains et du visage. La médecine ayurvédique : les tempéraments. La biotypologie. La chiologie.

#### **Module 17. Le système cardio vasculaire**

Le système cardio vasculaire :

Le fonctionnement. Le cœur. La tension. L'hypertension. Le stress. Le rythme cardiaque et les facteurs extérieurs. La circulation sanguine. Le sang. Les examens sanguins. La MTC et le cœur. Le péricarde. Le cholestérol. La fièvre. Les bienfaits de la méditation. Le brossage à sec. La médecine Ayurvédique. Les dysfonctionnements. La cohérence cardiaque. Les conseils naturopathiques. Le symbolisme.

Le système lymphatique :

La lymphe et les ganglions. L'hydrothérapie. Les massages lymphatiques. Le drainage lymphatique. Les ventouses. La réflexologie plantaire. L'émotionnel.

#### **Module 18. Les huiles essentielles et les hydrolats.**

Historique. Les modes d'extraction. Les familles chimiques. Les voies d'administration. Les limites. Les dilutions. Les huiles essentielles indispensables. Les huiles essentielles énergétiques. L'olfactothérapie. Recettes pour harmoniser ses vibrations. Les huiles essentielles et les émotions. Les hydrolats. Les indispensables pour les enfants, femmes enceintes et allaitantes. Fiches. La fabrication « maison d'un hydrolat ». Les macérâts huileux.

#### **Module 19. Le système nerveux.**

Fonctionnement. Le système nerveux et la grossesse. Les nerfs. Les neurones. Les propriétés des neurones. Le système nerveux central. Le cerveau. Le cerveau limbique. La neurobiologie. Les dysfonctionnements. Les nerfs. Le rythme circadien. La mémoire. Le sommeil. La théorie du Dr Mac Lean. Les neurosciences. La musicothérapie. L'insomnie. Conseils naturopathiques.

#### **Module 20.**

La santé mentale : les concepts de base de la psychanalyse. La Psychologie. La pédagogie. Les différents stades de l'enfant. Les émotions. Les sensations. Les humeurs. Les troubles du comportement : le TDAH-Les DYS.

Les conduites agressives. La névrose. La psychose. L'autisme.

Le développement personnel : l'épanouissement personne. Spiritualité. Valeurs. Responsabilité. Empathie. Compassion. La communication non violente. La psychologie positive. La méthode Coué. La méditation. La méthode Vittoz. La méthode Hopono pono. La mission personnelle. Les qualités du naturopathe.

#### **Module 21. Le système immunitaire.**

Le fonctionnement. L'immunité innée. La réponse spécifique. Localisation du système immunitaire. La vaccination. Les problématiques. L'effet nocébo. Les intolérances. Les allergies. L'immunothérapie. Le décodage Hamer. Les maladies auto immune. La MTC. Conseils naturopathiques. La prévention.

#### **Module 22 : Les élixirs floraux : Elixirs de Bach. Les élixirs Européens. Du Bush Australien.**

Biographie du Dr Edward Bach. Sa philosophie. La méthode de préparation. Leurs utilisations. Le Rescue. Les différents Rescue. Les 38 élixirs. Les différents groupes. Les élixirs Européens. Les élixirs du Bush Australien. Seules les préparatrices en laboratoire sont habilitées à faire les compositions mais en officine seulement. Dans tous les autres cas, les clientes sur les conseils du naturopathe, prépareront leur flacon.

#### **Module 23. L'homéopathie et la gemmothérapie.**

L'homéopathie : les fondamentaux de l'homéopathie. La réglementation. L'histoire. Les principes de l'homéopathie. Les constitutions. Les diathèses. L'utilisation. Les formes galéniques. La consultation. Les indispensables. Les problématiques. La pédiatrie. Les naturopathes n'ont pas le droit de donner des médicaments homéopathies.

La gemmothérapie : la phytothérapie et la gemmothérapie. Historique. Les propriétés. La composition. Les formes galéniques. La posologie. Les contre indications. Les indispensables. Les complexes. Les bienfaits. Fabrication « maison d'une teinture mère ».

#### **Module 24. L'appareil génital.**

L'appareil génital féminin : anatomie. Le cycle menstruel. La puberté. La contraception. Les IST. Les problèmes féminins. Conseils naturopathiques. La ménopause.

L'appareil génital masculin : anatomie. La puberté. L'andropause. La démographie.

#### **Module 25. Les chouchous du naturopathe.**

Les diverses techniques alternatives : la dérive sectaire. Les techniques alternatives et complémentaires : art thérapie, EFT, EMDR, l'hypnose, l'immunothérapie, la zoothérapie. L'apithérapie. L'argilothérapie. Les élixirs de cristaux. Le chlorure de magnésium. Les gestes qui sauvent. La naturopathie animalière : les indispensables. La communication animale.

✚ **Evaluation finale** : ce devoir validera la partie théorique de votre formation. Vous devrez répondre à plusieurs questions et aux études de cas. Une note sera donnée. Si vous obtenez moins de 12/20, il vous sera demandé de le refaire. Minimum 15 pages.

✚ **Module 31 La grossesse et la pédiatrie.**

La grossesse : avant : La fertilité. La préparation à la grossesse. La diététique. Les compléments alimentaires. Les minéraux. Le drainage. Emotions.

Pendant : Sommeil. Digestion. Mal de dos. Conseils naturopathiques. La préparation à l'accouchement. Gestion du stress. Surpoids. Le diabète gestationnel. Estime et regard sur soi. Les risques infectieux. L'activité physique.

La pédiatrie : alimentation. Les différents stades de l'enfant. L'émotionnel. Les conseils naturopathiques.

**Par correspondance et en présentiel. Initiation aux techniques manuelles.**

✚ **Module 26 : initiation aux techniques manuelles : le do in**

Le Do in : par correspondance : historique. Les bienfaits. Les gestes. Les points. Les méridiens de la tête. Exercices. En présentiel : initiation aux gestes et à la MTC.

✚ **Module 27 : technique manuelle : initiation à la réflexologie auriculaire.**

Historique. Les bienfaits. Les principes. Les graines de Vaccaria. La cryoauriculothérapie. Les principaux points et leurs impacts : stress, perte de poids, fatigue. Cartes.

✚ **Module 28 : techniques manuelles : initiation à la réflexologie palmaire et à la pose des ventouses.**

La réflexologie palmaire : historique. Cartographie. Les bienfaits. Les contre indications. Conseils pratiques. Exercices. **En présentiel** : initiation aux gestes. Exercices. Cas pratiques.

Pose des ventouses sèches : historique. Les types de ventouses. Les bienfaits. Les contre indications. Le temps de pose. La MTC et les méridiens. En présentiel : initiation aux gestes et cas pratiques.

La moxibustion : historique. Les bienfaits. La MTC. En présentiel : démonstration.

✚ **Module 29 : techniques manuelles : initiation à la réflexologie plantaire**

Historique. Bienfaits. Contre indications. La technique. Cartographie. Les méridiens. Planches des méridiens. Les chakras et les diapasons. Les lignes directives. En présentiel : initiation aux gestes. Cas pratique. Exercices.

✚ **Module 30. Entraînement à l'examen. La consultation et les droits juridiques :**

Installation-communication. Les droits juridiques. Le déroulement d'une séance naturopathique. Le questionnaire. Les techniques de bilan. Le programme d'hygiène vitale. Séances d'entraînement à l'examen.

 **Module 32 l'examen.**

Durée 1 h 00. Certification validée par un jury de naturopathes. C'est une consultation en réel avec une cliente. En cas de non validation, vous pourrez le repasser un peu plus tard.